

レフコ大分店 2021年4月～ プログラムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール		
10:30																				
11:00	10:30~11:15 ローインバクト 柴田 真梨子	10:30~11:00 サポート (測定)		10:15~10:45 LES MILLS BODYBALANCE			10:45~11:15 ローインバクト 安部 さくら	10:30~11:00 サポート (測定)		11:00~11:30 アクアビクス30 渡辺 和代	10:30	10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳		10:30~11:00 スイム初級						
12:00	11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT	11:10~11:30 寝るだけスッキリ	11:30~12:00 バタ平入門	11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美		11:00~11:30 クロール初級	11:25~11:55 @barre				12:00	11:25~11:55 LES MILLS SHBAM	11:15~11:45 サポート (測定)		11:00~11:30 かんたんエアロ 後藤 智恵子	11:00~11:30 サポート (測定)	11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎 万彩乃	10:45~11:15 LES MILLS SHBAM	10:30~11:00 サポート (測定)	
13:00	12:00~12:30 LES MILLS SHBAM			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子		11:30~12:00 アクアビクス30 篠崎 万彩乃	12:00~12:30 LES MILLS BODYBALANCE				13:00	12:15~13:00 ローインバクト 佐藤 真由美			11:45~12:30 ハタヨガ 岡田 恵子	11:40~12:00 おなかスマート	12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース	12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:30 サポート (測定)	
14:00	13:00~13:30 グループセンチジ MIYUKI			13:25~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT	12:45~13:15 サポート (測定)		12:35~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30~13:00 サポート (測定)		13:10~13:40 キネシスサーキット	14:00	13:15~13:35 LES MILLS CXWORK	13:00~13:30 サポート (測定)		13:40~14:10 フローイン	13:30~14:00 スイム中級	13:00~13:30 サポート (測定)	13:10~13:40 水泳入門	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP	
15:00	14:05~14:35 @barre	13:30~14:00 サポート (測定)		14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香	14:00~14:30 サポート (測定)		14:10~14:30 LES MILLS CXWORK	13:30~14:00 エンジョイスイミング		14:45~15:15 ジャズダンス入門 小網 孝子	15:00	14:15~14:45 LES MILLS BODYBALANCE			13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子	13:30~14:00 サポート (マシン)		13:45~14:30 グループファイ RANA	14:40~15:10 LES MILLS SHBAM	14:30~15:00 サポート (測定)
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸		14:30~15:00 ウォーターシェイブ	15:10~15:40 LES MILLS BODYBALANCE			15:25~15:55 LES MILLS GRIT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	16:00	15:25~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00~15:45 ラディカルパワー 45 測 美由紀			15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP	15:10~15:30 寝るだけスッキリ	15:15~15:45 LES MILLS GRIT	
17:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:45~16:15 LES MILLS GRIT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	16:00~16:20 LES MILLS CXWORK		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	17:00	16:00~16:30 LES MILLS SHBAM			15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE			16:25~16:55 LES MILLS CXWORK	16:25~16:55 LES MILLS CXWORK		
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SHBAM		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:20~16:50 @barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT		17:00~17:30 スイミング スクール 小学生コース	18:00	16:35~17:05 @barre			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT			17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE		
19:00	16:50~17:20 @GRIT		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:00~17:30 LES MILLS SHBAM		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	19:00	17:10~17:40 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS CXWORK			17:35~18:05 @barre	17:35~18:05 @barre		
20:00	17:25~17:55 @barre		18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール	17:30~18:00 LES MILLS SHBAM		18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール	17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE		18:00~18:40 @barre	20:00	17:45~18:05 LES MILLS CXWORK			17:40~18:10 LES MILLS SHBAM			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP		
21:00	18:05~18:35 LES MILLS CXWORK		18:30~19:00 サポート (測定)	18:05~18:35 LES MILLS CXWORK		18:30~19:00 サポート (測定)	18:10~18:40 @barre		18:45~19:15 LES MILLS BODYPUMP	21:00	18:10~18:40 @GRIT			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			18:30~19:00 サポート (測定)	18:30 トレーニングエリア終了時間		
22:00	18:40~19:10 @barre		19:15~19:45 サポート (測定)	18:40~19:10 @barre		19:15~19:45 サポート (測定)	18:45~19:15 LES MILLS BODYPUMP		19:00~19:30 サポート (測定)	22:00	18:45~19:15 LES MILLS BODYBALANCE			18:50~19:20 @barre			19:10~19:40 キネシスサーキット	19:10~19:40 キネシスサーキット		
	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~19:45 サポート (測定)		19:30~20:15 ラディカルパワー 測 美由紀			19:30~20:00 グループファイ RANA	19:40~20:00 ウォーターバック		20:00	19:20~19:50 LES MILLS SHBAM			19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT			20:00~20:30 サポート (測定)	20:00~20:30 サポート (測定)		
	19:55~20:15 おなかスマート			20:05~20:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃			20:15~21:00 グループセンチジ MIYUKI		20:30~21:00 エンジョイスイミング	21:00	20:00~20:45 グループファイ RANA			20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE			20:30~21:00 アクアビクス30 渡辺 和代	20:30~21:00 アクアビクス30 渡辺 和代		
	20:00~20:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃		20:15~20:45 スイム初級	20:25~20:55 LES MILLS SHBAM	20:30~21:00 サポート (測定)		21:00~21:40 LES MILLS SHBAM			22:00	21:00~21:45 ハイ&ロー 松井 香織			20:30 トレーニングエリア終了時間						
	21:00~21:30 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:30 サポート (測定)		21:00~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:10~21:30 寝るだけスッキリ		21:45~22:15 @barre				21:55~22:15 LES MILLS CXWORK									
	21:40~22:10 LES MILLS BODYBALANCE			21:35~22:05 LES MILLS GRIT																

22:30 トレーニングエリア終了時間